

TODA LA COMIDA ES ELABORADA DIARIAMENTE EN LAS INSTALACIONES DEL COLEGIO

Todos los menús van acompañados de una ración de pan.

TODOS LOS DÍAS HABRÁ MENÚ DE DIETA BLANDA A DISPOSICIÓN DE LOS NIÑOS QUE LO NECESITEN. LOS PESCADOS QUE UTILIZAMOS HAN SIDO CONGELADOS 72 HORAS PREVIAMENTE. MENÚS ESPECIALES PARA NIÑOS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO		<ul style="list-style-type: none"> · Coditos con tomate · Limanda empanada · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada.
				Calorías: 1046 Lípidos: 33% Proteínas: 17% Carbohidratos: 51%
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none"> · Arroz 3 delicias · Filete Villaroy · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> · Spaguetti carbonara · Emperador plancha · Guarnición: Ensalada · Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías blancas con vinagreta · Peques: Guiso de judías blancas · Tortilla de patata · Guarnición: Ensalada · Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Gazpacho ó Sopa de fideos · Contramuslos de pollo al limón · Guarnición: patatas fritas · Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria con picatostes · Varitas de merluza y calamares · Guarnición: Pasta salteada · Postre: helado o fruta.
Calorías: 1106 Lípidos: 35% Proteínas: 14% Carbohidratos: 50%	Calorías: 1132 Lípidos: 43% Proteínas: 14% Carbohidratos: 43%	Calorías: 934 Lípidos: 31% Proteínas: 12% Carbohidratos: 56%	Calorías: 879 Lípidos: 30% Proteínas: 20% Carbohidratos: 50%	Calorías: 783 Lípidos: 33% Proteínas: 12% Carbohidratos: 55%
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas · Albóndigas guisadas · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz milanesa · Bacalao frito · Guarnición: Patatas aliñadas · Postre: Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> · Canelones de atún · Peques: Espirales con atún y tomate · Jamoncitos de pollo asados · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con jamón · Filete ruso · Guarnición: Arroz blanco · Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas guisadas · Cinta de lomo a la plancha · Guarnición: chanquetes de calabacín · Postre: natillas caseras o fruta
Calorías: 988 Lípidos: 32% Proteínas: 15% Carbohidratos: 52%	Calorías: 1003 Lípidos: 40% Proteínas: 21% Carbohidratos: 39%	Calorías: 809 Lípidos: 38% Proteínas: 27% Carbohidratos: 35%	Calorías: 847 Lípidos: 32% Proteínas: 15% Carbohidratos: 52%	Calorías: 849 Lípidos: 47% Proteínas: 13% Carbohidratos: 40%
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Crema de calabacín · Filete de pollo plancha · Guarnición: Pasta salteada · Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones boloñesa · Merluza a la romana · Guarnición: Ensalada · Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de garbanzos · Peques: Guiso de garbanzos · Huevos rellenos de atún · Guarnición: Ensalada · Postre: macedonia de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> · Gazpacho ó Sopa de letras · Pizza y croquetas caseras · Guarnición: Ensalada · Postre: yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Hamburguesa de ternera · Guarnición: Patatas chips · Postre: fruta variada o helado
Calorías: 914 Lípidos: 37% Proteínas: 20% Carbohidratos: 42%	Calorías: 994 Lípidos: 33% Proteínas: 18% Carbohidratos: 50%	Calorías: 922 Lípidos: 31% Proteínas: 15% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1073 Lípidos: 33% Proteínas: 17% Carbohidratos: 33%	Calorías: 1102 Lípidos: 30% Proteínas: 12% Carbohidratos: 58%



Y para cenar... ¿que puedo tomar?



Completa tu dieta diaria con una CENA adecuada

Si para comer hemos tenido...

Podemos preparar para cenar...

Cereales o legumbres

Verduras crudas o cocidas

Verduras

Cereales o patatas

Carne

Pescado o huevos

Pescado

Carne magra o huevos

Huevos

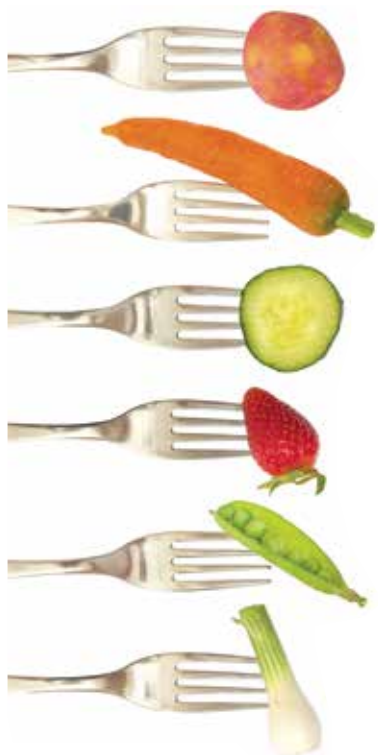
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o Fruta

Lácteos

Fruta



¿Sabías que... hay que comer de TODO?

Nuestro organismo necesita 52 nutrientes diferentes para estar sano.
Ningún alimento los contiene todos.

¡Por eso, NO podemos comer siempre lo mismo!

Atención al cliente:
www.terkor.es
terkor@terkor.es



· Controles bromatológicos
realizados por BIOTAB